

# **HELDER OVER GAMEN & SOCIALE MEDIA**



Deze folder heeft u ontvangen nadat u aanwezig bent geweest op de informatieavond over gamen en sociale media. In deze folder vindt u de belangrijkste onderdelen.

Veel ouders vinden dat hun kinderen (te) veel tijd besteden achter een beeldscherm. Het kan zijn dat ook u zich zorgen maakt om uw kind. Zijn deze zorgen terecht? Hoe kunt u het onderwerp bespreekbaar maken? Wat is gezond gedrag? Bij wie kunt u terecht?

## HOEVEEL IS GEZOND?





## “MIJN KIND GAMET 3 UUR PER DAG”

De belangrijkste vraag die u zich dient te stellen is of het gedrag van uw kind normaal is in de huidige tijdgeest of dat er sprake is van een probleem. Vaak wordt hiervoor de hoeveelheid tijd die een kind achter een beeldscherm doorbrengt als graadmeter gebruikt. Het is echter waardevoller om te kijken naar op welke plaats het gamen of sociale mediagebruik staat. Spreekt uw kind af met vrienden? Wordt het huiswerk gemaakt? Besteedt uw kind aandacht aan zijn/haar andere hobby's, zoals sporten? Kortgezegd gaat het vooral om de balans met andere zaken. Op het moment dat het gamen of sociale mediagebruik voornamelijk voor problemen zorgt kunt u eens in gesprek gaan met een (preventie) professional. Signalen kunnen onder andere zijn:

- Balansverlies: uw kind besteedt zo veel tijd aan gamen of sociale media dat het in conflict komt met andere zaken. Hierbij kunt u denken aan sociale contacten buiten het gamen of het (niet) toekomen aan huiswerk.
- Verlies van andere hobby's/interesses: dit is vaak een gevolg van balansverlies.
- Verminderde zelfzorg: hierbij kunt u denken aan eet- en/of slaapgewoonten en hygiënische maatregelen.
- Scheve verhouding in-schermtijd en buiten-schermtijd: uw kind is voornamelijk bezig met beeldschermactiviteiten, zoals gamen, sociale media of tv kijken. Dit zorgt voor een verstoorde balans met actieve activiteiten zonder beeldscherm, zoals beweging en slapen.

## “TE VEEL OF TE VAAK?”

## WAT IS NORMAAL?

In de volksmond hebben we het snel over “gameverslaving” en “telefoonverslaving”. De daadwerkelijke verslaving komt echter bijna niet voor. Hetzelfde geldt voor sociale media. Zodra er in de media gesproken wordt over verslavingen rondom gamen en/of sociale media gaat dit eigenlijk vooral over “problematisch gedrag”. Hiermee wordt bedoeld dat iemand lichte problemen ervaart. Deze lichte problemen gaan vaak samen met een gevoel van onbehagen: diegene voelt dat het gamegedrag of sociale mediagebruik niet meer in balans is.

Uit onderzoek is gebleken dat problematisch gamegedrag voorkomt bij 3% van de leerlingen in het primair onderwijs. In het voortgezet onderwijs gaat dit om 4% van de leerlingen. Wat betreft problematisch sociale mediagebruik is gebleken dat dit voortkomt bij zo’n 4% van de leerlingen in het primair onderwijs. In het voortgezet onderwijs gaat dit om ongeveer 9% van de leerlingen.

Wanneer we kijken naar het primair onderwijs zien we dat bijna 35% van de leerlingen bijna dagelijks gamet. Jongens hebben hierin de overhand, daarvan gamet ongeveer 50% bijna dagelijks. Dat jongens meer gamen dan meisjes zien we ook terug in het voortgezet onderwijs. Ongeveer 30% van de leerlingen gamet bijna dagelijks, dit geldt voor ruim 40% van de jongens.

In het primair onderwijs zien we dat 15% van de leerlingen de hele dag contact heeft via sociale media. In het voortgezet onderwijs geldt dit zelfs voor ruim 30%. Meisjes hebben de overhand, bijna 40% heeft de hele dag contact via sociale media.



## VOORDELEN

Zoals ook is behandeld op de informatieavond zitten er allerlei voordelen aan gamen en het gebruik van sociale media. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- een verbetering van de Engelse taalontwikkeling (gamen);
- het vergroten van aandacht en concentratie (gamen);
- het leren omgaan met succes, falen en emoties (gamen);
- de groei van zelfvertrouwen (gamen en sociale media);
- het oefenen met communiceren (sociale media);
- het stimuleert de creativiteit (sociale media).



## TIPS

Er zijn een aantal tips die u kunnen helpen om beter om te gaan met het gamegedrag of sociale mediagebruik van uw kind:

- Wees u bewust van uw voorbeeldfunctie
- Stel grenzen en leg deze uit
- Houd contact met uw kind
- Informeer uzelf
- Houd het onderwerp bespreekbaar
- Beloon positief gedrag
- Praat met uw kind over de balans van het gamen en het gebruik van sociale media

Het is van belang dat u met uw kind in gesprek blijft over zijn of haar gamegedrag en sociale mediagebruik. Een aantal vragen die kunnen helpen om het gamen en gebruik van sociale media bespreekbaar te maken zijn:

- Welke games speel je?
- Hoe werken de games die je speelt? Kan je het mij eens laten zien?
- Welke sociale media gebruik je?
- Wat doe je precies met sociale media?
- Wat vind jij leuk aan gamen en/of sociale media?



## **NOG STEEDS ZORGEN?**

Mocht u zich zorgen maken dan kunt u contact opnemen met de regionale instelling voor verslavingszorg.

Op [www.gameninfo.nl](http://www.gameninfo.nl) staat informatie voor zowel ouders als jongeren over gamen.

Op [www.mediawijsheid.nl](http://www.mediawijsheid.nl) kunt u meer vinden over het veilig en slim gebruiken van (digitale) media.

Op [www.mediaopvoeding.nl](http://www.mediaopvoeding.nl) kunt u antwoorden vinden op uw vragen over media en mediagebruik van kinderen.



De materialen zijn ontwikkeld samen met professionals uit de verslavingszorg.

**E-mailadres:**

**Colofon**

Deze uitgave is tot stand gekomen met steun van het ministerie van VWS en maakt deel uit van het preventieprogramma *Helder op school*.

©2020, Trimbos-instituut, Utrecht  
Daphne Visser  
Tony van Rooij  
Simone Onrust

Helder op School (*voorheen: De gezonde school en genotmiddelen*)  
[www.helderopschool.nl](http://www.helderopschool.nl)  
[helderopschool@trimbos.nl](mailto:helderopschool@trimbos.nl)

*Ontwerp en vormgeving*  
Canon Nederland N.V.